



In scena nell'età dell'oro: Teatro per un invecchiamento sano

Modulo 6



lecompagniemalviste



RightChallenge 



*Attività teatrali implementate da
professionisti del sociale e
della salute mentale e da operatori
culturali che lavorano con gli anziani*

Alzheimer/demenza in aumento nella popolazione generale.
Indicato dall'OMS come priorità di salute pubblica globale.

Negli ultimi 20 anni, sono sorti nuovi spazi:
laboratori psicosociali, Caffè 'Alzheimer, centri di incontro,
ecc.

Nuovo approccio non esclusivamente sanitario-
farmacologico che riconosce
il ruolo e l'impatto dell'arte e della cultura, includendo
naturalmente anche il teatro.





L'evidenza clinica del rapporto tra cultura e salute è confermata da studi e ricerche.

Gli interventi artistici sono considerati non invasivi e sono opzioni di trattamento a basso rischio utili a complemento dei trattamenti biomedici tradizionali.

Le arti possono aiutare a fornire un'assistenza multisetoriale, olistica e integrata, centrata sulla persona, affrontando sfide complesse per le quali non esistono soluzioni nell'assistenza sanitaria attuale.





L'arte e la cultura possono:

- influenzare i determinanti sociali della salute;
- incoraggiare comportamenti che promuovano la salute;
- aiutare a prevenire le malattie, compreso il miglioramento del benessere e la riduzione dell'impatto di traumi o del rischio di decadimento cognitivo;
- sostenere la cura, compreso l'aumento della nostra comprensione della salute e il miglioramento delle competenze cliniche;
 - migliorare il legame intergenerazionale;
- sostenere la crescita e l'impegno dei giovani.



La qualità della vita e il benessere delle persone con fragilità dipende dalla capacità di collocare il loro stato di salute in un quadro più completo dove trovano spazio l'arte, il teatro, la poesia, la danza, la musica, il gioco, ecc.

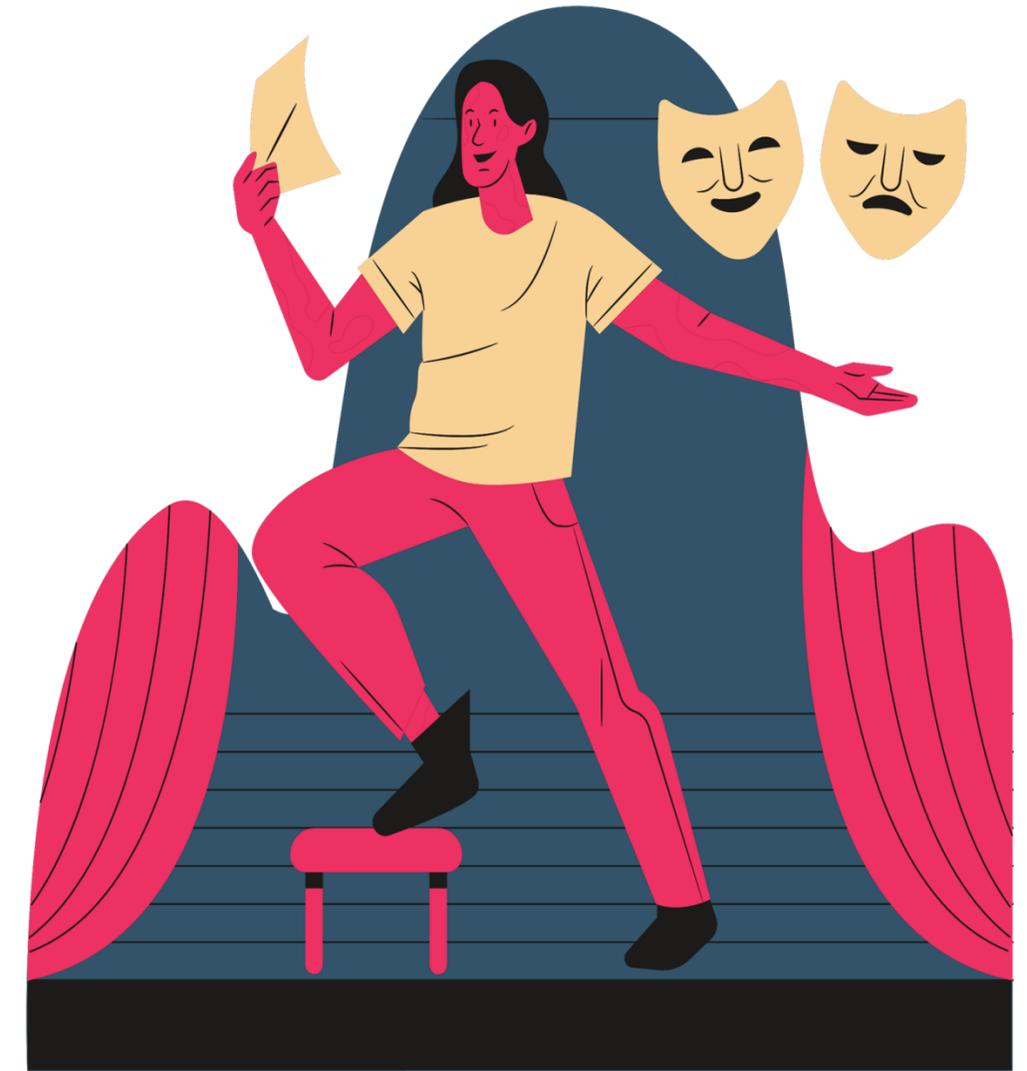
L'arte e la cultura diventano mezzi e non solo atti estetici

L'investimento nella cultura è utile per lo sviluppo delle competenze personali e sociali, la promozione della cittadinanza attiva e dell'inclusione e coesione sociale, la formazione, la creazione di benessere e salute individuale, di gruppo, organizzativa e sociale.



Obiettivi:

- Promuovere la demenza come nuova stagione di vita da vivere con dignità e in comunità;
- Migliorare la capacità di entrare in empatia con l'altro;
 - Imparare ad usare il linguaggio non verbale con consapevolezza;
 - Facilitare l'ascolto attivo;
- Cogliere i punti di fragilità e di forza e valorizzarli.





Obiettivi comunitari:

- Diffondere una nuova cultura della malattia;
- Promuovere l'inclusione;
- Sostenere l'incontro intergenerazionale;
- Coinvolgere e attivare sinergie con altri attori della comunità.



Torino, *Health Forum* 2013:

"Il teatro è una forma di comunicazione, espressione, incontro e partecipazione."

"Promuove la consapevolezza, la crescita e l'empowerment di persone, gruppi e comunità utilizzando diversi tipi di linguaggi artistici, processi creativi e performance".

"Mette insieme, con equilibrio, aspetti ludici e festosi, formativi e di stimolazione cognitiva".



Il Teatro è ...



- ... un luogo dove tutti, anche senza avere un copione, possono dire qualcosa;
- ... uno spazio che accoglie tutti;
- ... un contenitore di cultura;
- ... un'occasione per conoscersi, creare relazioni e migliorarsi;
- ... pluralità, è qualcosa che non si può fare da soli, ma si fa con e per gli altri.



Il teatro si basa su quattro pilastri:

- 1) ritualità – prove/ripetizione per trovare intensità;
- 2) il corpo;
- 3) la rappresentazione;
- 4) partecipazione con responsabilità – sentirsi parte di un gruppo e provare un sentimento di appartenenza/responsabilità verso quell'insieme.

Il teatro non è conoscere a memoria, ma ricordare insieme. Per riuscire a fare questo, è necessario imparare un linguaggio che sia in grado di raggiungere l'altro, essendo sempre consapevoli e convinti che siamo tutti diversi, che siamo pezzi unici.





Teatro fragile – Maneggiare con cura

L'Alzheimer è un affare di comunità, non riguarda solo il sistema sanitario

Le persone al centro in un lavoro collettivo

Il lavoro collettivo sfuma le differenze

Scoprire i contributi più significativi del singolo





Il centro del metodo è la trasformazione: trasformare i luoghi di cultura in luoghi di cura e i luoghi di cura in luoghi di cultura.

La cosa più importante è creare un ambiente che sia libero da giudizi, dove le persone fanno quello che possono e dove, attraverso tentativi ed errori, si possono trovare nuove soluzioni a vecchi problemi.

Il teatro non è solo cultura.

Il teatro è arte e bellezza, elementi fondamentali per la cura della singola persona.

Ognuno di noi ha tanto da dare, sta a noi ascoltare.





Il metodo *Teatro Fragile – Maneggiare con cura* è stato sviluppato e seguito per 17 anni e ora viene somministrato come una vera e propria pratica



Importante la relazione tra le persone per uscire dalla solitudine e dall'isolamento, confrontarsi e avere un appuntamento fisso all'interno di un gruppo

Risvegliare e rafforzare il senso di appartenenza ad un gruppo

L'atto teatrale crea relazione

Trasformare *“Un trauma in una trama”*

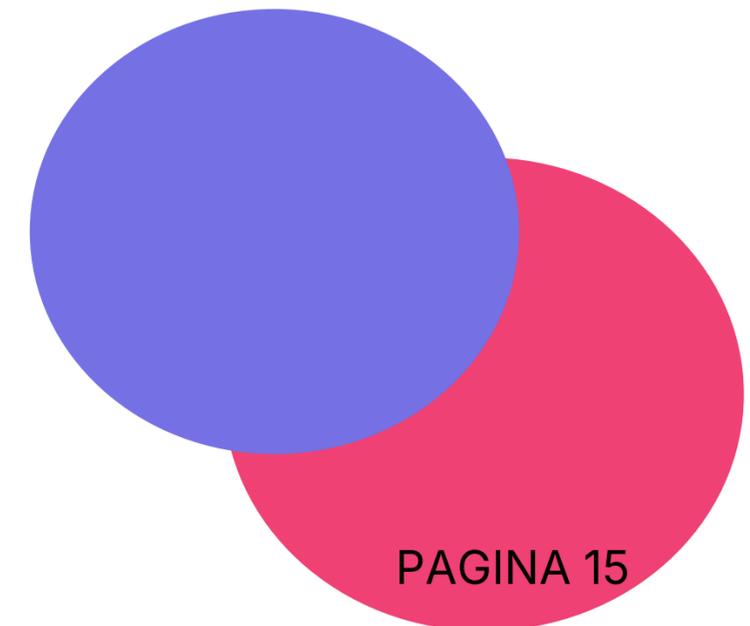
Promuovere una nuova cultura della malattia attraverso la rappresentazione



Nella persona con fragilità troviamo la capacità di muovere l'aria, cioè di creare un nuovo linguaggio che raggiunge l'altro e che va da un cuore all'altro.

Io, come conduttore, non porto la mia lingua ma ne imparo una nuova.

Il gruppo insieme può creare il proprio linguaggio, verbale o non verbale.





Laboratorio teatrale – almeno una volta alla settimana e aperto a tutti (caregiver, volontari, giovani, scuole ecc.)

Gli anziani diventano attori, autori, scenografi, costumisti

Durata: un'ora e mezza

Strumenti: teli, nastri, valigie, vecchi telefoni ecc.

Suscitare la curiosità della persona con fragilità

Tecniche da diverse discipline artistiche (musica e danza)

Il movimento è una componente fondamentale per le
persone con Alzheimer

Risvegliare quella memoria corporea che tutti noi abbiamo

Passare dalla vita reale al teatro e viceversa, lavorando
con chi c'è e con le risorse che può offrire





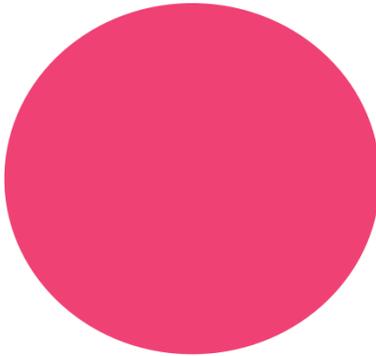
Tutte queste attività sono molto utili per la persona con Alzheimer o demenza, ma anche per i *caregiver* e le famiglie.

Il figlio di una signora ci ha chiesto:

"Cosa fate a mia madre? Ogni lunedì sera, quando torna a casa dopo il laboratorio teatrale, mangia serenamente, poi si addormenta con il sorriso e dorme tutta la notte. Ma cosa fate a mia madre?"

Abbiamo risposto: *"Non lo sappiamo....ma se vuoi scoprirlo, unisciti al gruppo con noi!"*

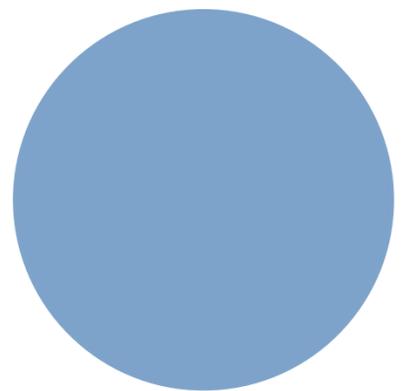
È importante che *caregiver* e famiglie partecipino... Imparano a vedere con occhi nuovi!



Abbiamo bisogno di nuovi strumenti per dialogare con le persone con Alzheimer, ma anche con i *caregiver* e i familiari, che sono quelli che soffrono di più perché si trovano soli, senza aiuto e risposte alle loro domande.

L'onere della cura si ripercuote su molteplici aspetti della vita: lavorativi, economici, sociali, fisici, psicologici ed emotivi.

Per questi motivi, è importante che anche il *caregiver* partecipi alle attività proposte.



Dobbiamo porci la domanda: "*Chi si prende cura delle persone che si prendono cura degli altri?*"

La partecipazione del *caregiver* ai laboratori teatrali:

- può far emergere una nuova consapevolezza di ciò che la persona con Alzheimer/demenza può ancora fare;
- può restituire un senso di soddisfazione per le relazioni che ancora si possono instaurare;
- distoglie l'attenzione dalla malattia per concentrarsi invece sulle emozioni generate dalle attività;
 - incrementa le attività sociali e permette di creare nuovi legami;
- offre l'opportunità di condividere le proprie esperienze e difficoltà con altri.

Prima di iniziare qualsiasi attività, è fondamentale conoscere il gruppo.

Con i partecipanti seduti o in piedi e disposti in cerchio, la forma perfetta dove nessuno è escluso e tutti possono guardarsi, i conduttori si presentano e chiedono ai presenti di presentarsi a loro volta.

Questo primo passo è importante perché permette di testare il livello cognitivo/verbale e quindi di impostare il lavoro veicolandolo nella direzione appropriata per cogliere le competenze e le risorse di ognuno.

Le domande devono essere semplici: nome, cognome, lavoro, interessi e passioni, raccontare qualcosa di sé.



Regole:

- Viene promossa l'espressione individuale di ogni persona;
 - Ascoltare in silenzio;
 - Le esigenze sono concordate;
 - Ognuno fa quello che può e sente;
 - Nessun giudizio e nessun suggerimento;
 - Saper aspettare e dare alle cose il tempo di emergere e maturare;
 - Spegnere le voci nella testa che dicono "*Cosa stai facendo?*", "*Sei troppo vecchio per fare queste cose*", "*Hai commesso un errore*", "*Mi vergogno*" ecc.
 - Permettersi di sbagliare
- Perché le cose buone nascono dagli errori.



Attività teatrali in un laboratorio

Benvenuto e presentazioni personali– Nome, età, emozioni ecc

Presenta la persona alla tua destra/sinistra – L'operatore chiede a tutti di presentare a tutto il gruppo la persona alla sua destra/sinistra.

Presentarsi con un gesto– La persona proporrà il suo gesto e poi il resto del gruppo lo imiterà.

Cos'è la palla per te? – L'operatore chiede a tutti di dire cos'è la palla. Dopo averlo dichiarato, la persona deve passarla compagno alla sua sinistra/destra mentre gli chiede "Cos'è per te?"

Passaggio palla – Il passaggio viene effettuato facendo rimbalzare la palla.

Il piano – L'operatore propone di suonare il pianoforte tutti insieme.



Il nido – Con le mani sul cuore, scegli una persona nel cerchio, le si va incontro e le si dà "qualcosa".

Cos'è per te il gomitolo? – Versione diversa dell'esercizio con la pallina da tennis ma utilizzando un gomitolo di lana.

Il dono – Andiamo a dare il gomitolo ad un compagno, trattenendo però un pezzo di filo.

Fuochi d'artificio biologici – Foulard colorati vengono agitati a ritmo di musica

Lettura ad alta voce – Lettura corale di una poesia o di una canzone.

Momento finale – Feedback finale, creazione di un saluto finale, verbale o non verbale.





Risultati

Consolidamento del legame tra attività sociali e culturali e il settore socio-sanitario.

Diminuzione del senso di solitudine, disagio e abbandono delle persone con Alzheimer/demenza, ma anche delle persone che se ne prendono cura.

Da destinatari passivi di servizi e prestazioni a soggetti attivi con una voce e una presenza sociale.

Condivisione e scambio di informazioni.

Relazioni intergenerazionali

Una comunità più attenta ai bisogni delle persone con fragilità e delle loro famiglie.

Bibliografia



Alastra V., *Alzheimer: Un viaggio a più voci*, FrancoAngeli, 2016.

Bernardi E., Tesi di laurea *La persona con demenza: approcci relazionali e terapie non farmacologiche*, A.A. 2012/2013.

Campostrini A., Manzella A., Caracciolo F., *Teatro Fragile. Guida agli effetti delle pratiche teatrali sui malati di Alzheimer*, Edizioni Mimesis, 2018.

Fancourt D., Finn S., *What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. WHO Regional Office for Europe, Copenhagen (Health Evidence Network [HEN] synthesis report 67)*, 2019.

Malini G. I., *Quarta Età. Esperienze di teatro sociale con anziani fragili a Milano*, EDUCatt, 2020.

Moscatelli M., Campostrini A., Manzella A., *Welfare per sognatori. Esperienze di rigenerazione sociale e urbana attraverso l'arte e la cultura*, Edizioni Mimesis, 2021.

Nussbaum, M., *Creating Capabilities: The Human Development Approach*. Cambridge, MA, Harvard University Press. pp. 33-34, 2011.



Grazie!